

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第10週午餐素食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月17日 星期一	糙米飯	鮮蔬咖哩	金絲銀柳	炒菠菜	味噌豆腐湯	蓮霧	醣類： 92.5 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 655大卡
		蘋果(學校) 3 個 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 素食咖哩塊 1 盒 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	豆芽菜 1.5 Kg 素羊肉 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	菠菜(切段) 2 Kg 美白菇 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒 味噌(140g) 1 包 海帶(芽/乾/兩) 1 兩 美白菇 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		
4月18日 星期二	白米飯	三杯白玉捲	白菜滷	炒青江菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 77.6 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 529大卡
		素高麗菜捲 30 個 九層塔(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 杏鮑菇(中丁) 0.1 Kg	大白菜(切片) 1.5 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 蒟蒻小卷(16p) 1 盒 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	青江菜(切段) 2 Kg 薑(切絲) 0.6 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 素排骨 0.3 Kg 秀針菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		
4月19日 星期三	白米飯	蔬菜粥	豆沙包	五香菜捲(+15)	清香油菜		醣類： 79.4 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 616大卡
		洗選蛋(10粒) 1 盒 高麗菜(片) 1 Kg 素羊肉 0.6 Kg 素魚丸 0.6 Kg 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 鴻禧菇 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	豆沙包(65g/cas) 27 個 豆沙包(65g/cas/備) 1 個	菜捲(可炸/40g) 60 條	油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		
4月20日 星期四	紫米飯	酥炸魚肚	麻婆豆腐	翠炒鵝白菜	紫菜蛋花湯	義美布丁(18)小番茄	醣類： 79.3 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 660大卡
		香酥素魚肚 30 片	豆腐(1.2kg/非) 2 盒 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 素肉燥(160g) 1 包 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	鵝白菜(切段) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(50g) 1 包 美白菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg		
4月21日 星期五	白米飯	焗烤南瓜	關東煮(+2.5)	炒有機蔬菜	蔬菜羅宋湯		醣類： 88.8 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 14.6 g 熱量： 593大卡
		南瓜(中丁帶皮) 2.5 Kg 鮮奶(930cc) 1 瓶 毛豆仁 0.1 Kg 乳酪絲(BFT) 0.1 Kg	蒟蒻小卷(16p) 2 盒 白蘿蔔(大丁) 0.5 Kg 杏鮑菇(頭) 0.5 Kg 高麗菜(片) 0.5 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.3 Kg 素甜不辣 0.3 Kg 香菇(生鮮中丁) 0.1 Kg 甜辣醬(大) 0 桶	有機蔬菜切 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	大白菜(切) 0.5 Kg 蕃茄(切片/不打冰) 0.5 Kg 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 香菇(生鮮切片) 0.1 Kg		

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

午餐秘書：

總務主任：

製表日：2023/4/13

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 林春惠

虎尾國民小學 洪孟真 校長